

## Framboises et mûres, quand elles sont à point, c'est un délice mais, question santé, pourquoi en manger ?

*Rubus idaeus/Framboise ; Rubus nigra/Mûre - Rosacées.*

Les baies de nos forêts semblent avoir été les premiers aliments à être consommés par nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, bien avant les grains et les autres végétaux. Des vestiges de mûres ont été retrouvés dans les plus anciennes habitations humaines à avoir été excavées en Europe.



Le genre *Rubus* est probablement originaire de l'Asie Mineure dans le Caucase. Il s'est établi sur tous les continents, sauf l'Antarctique, et sous toutes les latitudes, depuis le cercle Arctique jusqu'aux tropiques.

**La framboise** possède des propriétés toniques, diurétiques, apéritives, sudorifiques, laxatives et rafraîchissantes. On l'indique en cas **de fatigue, d'embarras digestifs de rhumatismes, de goutte et d'insuffisance de transpiration**. Elle apparaît comme un fruit bien pourvu en vitamine C, avec un taux moyen de 25 mg aux 100 g (selon les variétés et les récoltes, de 14 et 35 mg.). Les pigments rouges et pourpres de la framboise, de nature anthocyanique, renforcent l'action de la vitamine C. L'apport en minéraux de la framboise est bien diversifié. Ce taux atteint 0,5 g aux 100 g, et est dominé par le potassium. Le calcium et le magnésium sont aussi relativement bien présents (22 et 20 mg aux 100 g, des teneurs assez élevées pour un fruit frais).

**La mûre** est un tonique rafraîchissant, dépuratif, laxatif et astringent. On la conseille en cas **de fatigue, de constipation mais aussi de diarrhée**. Elle fournit des minéraux variés (au total, 500 à 600 mg) avec beaucoup de potassium, plus de 200 mg pour 100 g, ce qui est habituel dans les végétaux frais, mais aussi des quantités appréciables de calcium (36 mg, ce qui la place parmi les fruits les mieux dotés). La présence en fer, 2,3 mg pour 100 g, est particulièrement intéressante, supérieure à celle de la plupart des autres fruits.

Les composés phénoliques : acides phénoliques, polyphénols et flavonoïdes, présents dans les végétaux possèdent d'importantes propriétés antioxydantes

et préviennent l'apparition de plusieurs pathologies (**cancers, maladies cardiovasculaires et autres maladies liées au vieillissement**) en neutralisant les radicaux libres du corps. Les framboises et les mûres contiennent plusieurs types de composés phénoliques. La framboise contient des quantités élevées d'acide ellagique, dont les propriétés antioxydantes en laboratoire sont bien connues<sup>275</sup>. La mûre comme dans la framboise, contiennent des anthocyanines, composés responsables des pigments rouges et noirs de ces petits fruits. L'acide gallique est aussi présent en grande quantité dans la framboise noire.

En laboratoire, l'extrait de mûre était celui qui inhibe le plus l'**oxydation du cholestérol LDL** (facteur de risque **des maladies cardiovasculaires**) parmi les six extraits de petits fruits évalués, l'extrait de framboise rouge arrivant bon deuxième<sup>276</sup>.

En laboratoire, des études démontrent que des extraits de mûre, ainsi que des extraits de framboise, inhiberaient la croissance de **différentes cellules cancéreuses, soit des cellules du foie, du sein, du côlon, du poumon et de la bouche**<sup>277-278</sup>. On suppose que l'acide ellagique, la vitamine C ou d'autres composés antioxydants pourraient être impliqués dans ces mécanismes. Récemment, une équipe de chercheurs a constaté que des extraits de framboise noire inhiberaient en laboratoire, l'apparition et la croissance de vaisseaux sanguins autour de tumeurs, **prévenant ainsi le processus menant au cancer**<sup>279</sup>.

La framboise contient un taux record de fibres, de **6,7 à 9g aux 100 g**.

A pleine maturité, la framboise a une coloration bien marquée, sa pulpe est devenue tendre et moelleuse, sa teneur en vitamine C est maximale, et le rapport glucides totaux / acides organiques est assez élevé, ce qui permet de bien mettre en valeur tous les arômes du fruit. Après la récolte du fruit, une enzyme naturelle, la pectinase, va agir sur les pectines de la framboise, et diminuer leur pouvoir gélifiant. C'est pourquoi il est nécessaire d'utiliser les framboises rapidement après la cueillette quand on veut confectionner gelée ou confiture.

**La framboise et la mûre sont très fortement antioxydants : framboise et mûre ont respectivement des indices TAC de 6 058 umol et 7 701 umol. La mûre et la framboise sont faiblement alcalinisantes, l'indice PRAL pour la première est de -2,80 et pour la seconde -2,41**

- La framboise et la mûre sont toutes deux de bonnes sources de **manganèse**.